Мастер- класс для педагогов на тему: ***«****Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей путём внедрения здоровьесберегающих технологий****»***

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ.

Задачи: 1. Дать определение понятию *«здоровье»*, *«здоровьесберегающая технология»*, *«педагогическая технология».*

2. Систематизировать знания педагогов о разнообразных методах и приёмах здоровьесберегающих технологий, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.

3. Освоить с педагогами нетрадиционные и здоровьесберегающие технологии и их последующее применение в практической деятельности педагога.

**1 часть: организационная**

**Вступительное слово: «**Добрый день, уважаемые педагоги! В современном мире уже практически каждый человек слышал про мировую эпидемию нового коронавируса COVID-19. Эта тема является одной из наиболее обсуждаемых тем в наше время. Учитывая сложившуюся ситуацию, сегодня мне хотелось бы провести с вами мастер-класс по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей путём внедрения здоровьесберегающих технологий. Это тема актуальна и для нас, т.к. мы с вами в ответе не только за своё здоровье, но и за здоровье детей, которые нас окружают.

Для того ,чтобы выяснить , что означает для Вас *«*физическое и психическое здоровья детей», я бы хотела проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.

*1.Упражнение "Я работаю над своим здоровьем".* Воспитатели образуют круг, в центре круга надпись "Здоровье" на подставке.

-Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь. - я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику; - я ежедневно совершаю пешие прогулки; - я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом; - у меня отсутствуют вредные привычки; - соблюдаю режим дня; - я правильно питаюсь; -я эмоционально уравновешен; -я выполняю профилактику заболеваний.

- Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем "здоровье"? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.(Педагоги присаживаются на свои места).

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми, в поздравлениях мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком.

Сейчас я предлагаю Вам провести **Упражнение “Воздушный шар**” , для того, чтобы узнать о ценности здоровья для Вас. (Приготовить листы, фломастеры по количеству педагогов, включить спокойную музыку).

-Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то старший воспитатель ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место- семья и т.д.

**2 часть теоретическая. презентация**

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников. Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается.

В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90 % детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность соотношения статических и динамических движений. У 30 % детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 45 % этих детей - потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей *(компьютерные игры, посещение разнообразных кружков)*.

И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название *«здоровьесберегающие технологии»*.

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье не разделимы.

Когда впервые детям задаешь вопрос, «что же самое дорогое и ценное, в жизни человека», то чаще всего слышишь в ответ: «деньги», «машина», «золото» и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Спрашиваешь: «Вы болеете дети?» Все дружно говорят: «Да» - «А чем вас лечат?» - «Таблетками». «А можно быть здоровым без таблеток?» - «Нет!» Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства «ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь».

Януш Корчак писал: «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Другими словами целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Задачами здоровьесберегающих технологий являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям (дальше речь пойдет о педагогических здоровьесберегающих технологиях):

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

*-Стретчинг*- специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми на растяжку мышц. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

-*Утренняя гимнастика* – благотворно действует на центральную нервную систему. Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полу заторможенном состоянии. Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Недаром существует поговорка - «Встал с левой ноги». Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения, передающиеся по центростремительным путям в головной мозг. Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

*-Физкультминутка*– кратковременные физические упражнения, проводятся

во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Это время для веселья, стихов и движения. Чтобы детишки хорошо росли и развивались, им просто необходимы такие чудесные подвижные физкультурные минутки.

*Динамические паузы*– во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

*-Подвижные и спортивные игры*– как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате; - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

*-Релаксация*- в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы.

*-Пальчиковая гимнастика* – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени *(в любое удобное время)*.

*-Гимнастика для глаз* – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

*-Дыхательная гимнастика* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

*-Коррегирующая гимнастика* – помогает избирательно воздействовать на организм ребёнка и может быть использована в тех или иных отклонений в развитии моторики и деформаций опорно-двигательного аппарата. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

*-Ортопедическая гимнастика* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

2.Технологии обучения здоровому образу жизни:

*-Физкультурное занятие* – 3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах: ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин.; младший возраст – 15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

*-Проблемно-игровые: игротреннинги, игротерапия* – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

*-Коммуникативные игры* – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

*-Занятия из серии «Уроки здоровья»* -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

*-Самомассаж -* в зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

*-Точечный массаж.* Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал *(специальные модули)*.

*-Дорожка здоровья.* Предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Дорожку здоровья можно сделать своими руками.

**3.Коррекционные** технологии

*-Технологии музыкального воздействия* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

*-Арт-терапия.* Сеансами 10-12 занятий по 15-30 мин. начиная со средней группы. Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает ведение протоколов занятий.

*-Сказкотерапия* – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

*- Технологии воздействия цветом* – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

*-Психогимнастика* – 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

*-Фонетическая ритмика* – Обозначение звуков речи при помощи движений тела. Тело нам подсказывает само, помогает произносить и закреплять звук. Также выполняет функцию формирования правильного речевого дыхания.2 раза в неделю с младшего возраста в физкультурном или музыкальном залах. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях.

Вывод: применение здоровьесберегающих педагогических технологий повысит: 1. результативность воспитательно-образовательного процесса,

2.сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ.

**3 часть** практическая

Педагогам предлагается выбрать по желанию цветовую полоску.(Приготовить 7 полосок следующих цветов: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, синий, фиолетовый, белый, розовый.

Задания для педагогов: предлагается выбрать цветовую полоску и описать ощущения связанные с этим цветом.

**Вывод: цветотерапия — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и** оздоровления**. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.**

**Демонстрация цветовой гаммы на слайде.**

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле. успокаивает,, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующее. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

Розовый — это цвет жизни. Означает романтичность, доброту, любовь. Вызывает чувство комфорта, успокаивает, избавляет от навязчивых мыслей. Белый- символ чистоты и духовности, исцеление от болезней. Это цвет равновесия, добра, успеха. Он поможет успокоиться, снять внутреннее напряжение.

В зависимости от выбранного цвета, педагогам раздается задание: продемонстрировать использование здорвьесберегающей технологии. Время для подготовки 2 минуты (играет спокойная музыка). Далее педагог зачитывает задание и выполняет его в соответствии с текстом. Один педагог демонстрирует выполнение здоровьесберегающих технологий, другие выступают в роли детей и выполняют задания за воспитателем.

**1. Красный сектор «Пальчиковая гимнастика»**

Вам нужно продемонстрировать пальчиковую гимнастику в соответствии с текстом

Будем мы варить компот, *(Левую ладошку держат «ковшиком»)*

Фруктов нужно много. Вот: *(Указательным пальцем правой руки «мешают».)*

Будем яблоки крошить, (*Загибают пальчики по одному, начиная с большого.*)

Грушу будем мы рубить.

Отожмем лимонный сок,(*Имитация движения*)

Слив положим и песок.(*Имитация движения*)

Варим, варим мы компот. (*Опять «варят» и «мешают»*)

Угостим честной народ.(*Имитация движения*)

**2. Фиолетовый сектор «Точечный массаж биологически активных точек»**

Вам нужно провести точечный массаж биологически активных точек *«Снеговик»* *(профилактика ОРЗ)*

Раз – рука, два – рука. *(Вытягивают вперёд поочерёдно руки)*

Лепим мы снеговика. *(Имитируют лепку снежков)*

Три-четыре, три-четыре, *(Поглаживают ладонями шею)*

Нарисуем рот пошире.(*Имитация движения*)

Пять – найдём морковь для носа, *(Кулачки растирают крылья носа)*

Угольки найдём для глаз.(*Имитация движения*)

Шесть – наденем шляпу косо, (*Приставляют ладони колбу «козырьком» и растирают лоб)*

Пусть смеётся он у нас.

Семь и восемь, семь и восемь –

Мы плясать его попросим. *(Поглаживают колени ладошками)*

**3.Оранжевый сектор «Самомассаж ушных раковин»**

Вам нужно провести самомассаж ушных раковин .

Взяли ушки за макушки.*(Большим и указательным пальцами с обеих сторон)*

Потянули *(Несильно потянуть вверх)*

Пощипали *(Несильные нажимы пальцами)*

Вниз до мочек добежали.*(С постепенным продвижением вниз)*

Мочки надо пощипать: *(Пощипывание в такт речи)*

Пальцами скорей размять. *(Приятным движением разминаем между пальцами)*

Вверх по ушкам проведём. *(Провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)*

И к макушкам вновь придём.

**4.Зеленый сектор «Гимнастика для глаз»**

Вам нужно провести гимнастику для глаз. *(Приготовить листочек по количеству педагогов)*

Упражнения проводятся сидя, спина прямая, ноги свободно опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

Проведём, друзья, сейчас

Упражнения для глаз.

Мы листочки увидали. -

И с листочками играли.

*(Берут листочек в руку, вытянуть листочек вперёд перед собой, сфокусировать на нем взгляд)*

Листочки вправо полетели, *(Отвести листочек вправо, проследить движение взглядом)*

Вот листочки полетели,

Глазки влево посмотрели.*(Отвести листочек влево, проследить движение взглядом)*

Ветер лист вверх поднимал

И на землю опускал…*(Поднимать листочек вверх и опускать вниз)*

Дети смотрят вверх и вниз.

Всё! На землю улеглись. (Положить листочек на стол, следя только глазками за листочком)

Глазки закрываем,*(Закрыть ладошками глаза)*

Глазки отдыхают.

**5. Желтый сектор «Релаксация»** *(Подобрать музыку для релаксации)*

Вам нужно провести упражнение на релаксацию *«Солнечные лучики»*

Закройте глаза, вы лежите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы.

Вот стрекочет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Лучики согревают ваши руки, ноги, лицо.

Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы пронесете и подарите своим друзьям…

Потяните руки вверх, вдохните и откройте глаза на счет *«три»*. Ваша прогулка была чудесной.

**6.Синий сектор «Дыхательная гимнастика»**

Вам нужно провести дыхательную гимнастику «Ветерок».

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*

Хочу налево посвищу *(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*

Могу подуть направо *(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*

Могу и вверх я в облака *(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой)*

Ну а пока я тучи разгоняю *(круговые движения руками)*.

**7.Розовый сектор «Физкульминутка»**

Вам нужно провести физкультминутку «Осенний дождик».

Вдруг закрыли небо тучи, *(Встать на носочки, поднять вверх перекрещенные руки)*   
Начал капать дождь колючий *(Прыжки на носочках, держа руки на поясе)*   
Долго дождик будет плакать,   
Разведет повсюду слякоть. *(Присесть, держа руки на поясе)*   
Грязь и лужи на дороге,   
Поднимай повыше ноги. *(Шагать на месте, высоко поднимая колени)*

**8.Белый сектор «Гимнастика после дневного сна»**

Вам нужно провести гимнастику после дневного сна «Завершился тихий час».

Завершился тихий час,   
Свет дневной встречает нас.   
Мы проснулись, потянулись *(Потягивание)*  
Приподняли мы головку, *(Приподнять голову, повороты)*  
Кулачки сжимаем ловко. *(Сжимание**-**разжимание кистей)*  
Ножки начали плясать, *(Встать на пяточки,движение стопами в разные стороны )*  
Не желаем больше спать.   
Обопремся мы на ножки, *(Встать прямо)*  
Приподнимемся немножко. *(Приподняться на носочки)*  
Ну, теперь вставать пора,   
Поднимайся, детвора!   
Все по полу босиком, *(Ходьба на месте)*  
А потом легко бегом. *(Имитация бега на месте)*  
Сделай вдох и улыбайся, *(Сделать глубокий вдох)*  
На носочки поднимайся, *(Приподняться на носочки)*  
Опускайся, выдыхай. *(Опуститься, выдохнуть)*  
Стопы смело разминай, *(Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы)*  
Ходьбу на месте выполняй. *(Ходьба на месте)*  
Вот теперь совсем проснулись,   
И к делам своим вернулись.

**4.Изготовление** игрового пособия для проведения дыхательной гимнастики «Солнышко и тучки»

Цель: развитие дыхания у детей дошкольного возраста.

Для изготовления данного пособия нам понадобятся: *игровое поле с солнышком и фигурки тучек;скотч,нитки, ножницы(по количеству педагогов)*.Далее вырезаем тучки по контуру и подвешиваем их на ниточках. Тучки на ниточках необходимо закрепить на верхней стороне листа с солнышком. Для использования данного пособия ребёнку даётся установка: «Чтобы солнышко выглянуло из-за тучек- подуйте на солнышко и оно засияет!»

**5.Подведение итога** мастер- класса:

- Уважаемые коллеги, мы продемонстрировала с вами вариативность использования разнообразных методов и приёмов здоровьсберегающих технологий, изготовили игровое пособие для проведения дыхательной гимнастики.

Подвести итог мне бы хотелось вот такими словами:

«Здоровье ребёнка превыше всего,

Богатство Земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст,

Его берегите, как сердце, как глаз!»

И в завершении мастер – класса я предлагаю вам помедитировать. *(проводится под спокойную музыку)*.

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: *«тук, тук, тук»*. А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили на мастер-классе нового.

А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!

А мне остаётся только поблагодарить вас за внимание.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы!